



CORAZÓN CORAZA

El proceso

11^a PROMOCIÓN DEL PROCESO
PRESENCIAL
2023-2025

Un proceso grupal de indagación interior en el que ablandar la “Coraza” para acceder al “Corazón” y, desde ese estar en contacto íntimo con el Ser, poder vivir el instante con plenitud.



Dirigido a toda persona que, con independencia de su historia personal, quiera ir más allá de su “sí misma” y de sus “representaciones”, haciendo un proceso de conocimiento interior y nutrición psico-emocional para ponerse en resonancia con la vida que late en el presente.

**PROPUESTA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOTERAPÉUTICO INTEGRAL
“CORAZÓN CORAZA”
LA.LIGERA@YAHOO.ES
WWW.CHEMAIRUSTA.WORDPRESS.COM**

El principal “pensamiento coraza” que podríamos denominar “herida infantil” es estar sometidxs al esfuerzo personal para conseguir ser miradxs, valoradxs y entonces quizá sentirnos merecedorxs de amor. Inundadxs por el miedo a no conseguirlo, creemos que no basta con existir, con Ser, hay que ganarse el afecto con el Hacer. “Portarse bien” y hacer “lo que sea”, para que nuestros padres internos nos den su aprobación frente a la pregunta incesante:

¿LO HE HECHO BIEN, HE SIDO BUENO, MEREZCO AMOR?



EL ENFOQUE

Creamos esta propuesta porque, en estos diecisiete años de experiencia con el proyecto “Ligero de Equipaje”, hemos experimentado el poder terapéutico del grupo.

Porque en el proceso de acompañar estamos encontrándonos mucho dolor y mucha necesidad de aprender a sentirlo, a expresarlo, a liberarlo.

Porque sabemos que el encuentro interior que puede conseguirse en un “viaje” de dos años, compartiendo con un grupo y a través del manejo de ciertos códigos de consciencia y amor, es inestimable.

Porque creemos que, con este proceso, es posible hacer conscientes los “pensamientos-herida”, entender los patrones relacionales, respirar, nutrir, cuidar y empoderarnos; permitiendo que el ser esencial se exprese libremente, más allá de la locura que nuestra alma infantil necesitó crear para sobrevivir.

El proceso se desarrolla durante dos años y tiene varias direcciones:

- Centrarnos en el descubrimiento de “la Coraza” a través del autoconocimiento biográfico psico-emocional, el cuestionamiento de las creencias y actitudes limitantes y la conexión de grupo como refuerzo vital. Nos daremos apoyo para poder sostener los procesos vitales cotidianos; aprender a sentir las emociones sin anestesiarlas; poder llorar, reír, gritar, acariciar, danzar, abrazar, mirar, crear, sentir el dolor, el absurdo, el placer; sin juicios, con comprensión, respeto y amor.
- Desde la necesidad de crear vínculos humanos sanos y a través de la indagación en las profundidades de la propia sombra y el desarrollo de la arquitectura psico-emocional, cultivaremos los talentos que nos sirvan para hacernos cargo de nosotrxs mismxs y así poder acompañarnos y acompañar a lxs otrxs a vivir y generar entornos donde las criaturas puedan crecer libres preservando la conexión con su ser esencial.
- Abrir “el Corazón” a la experiencia consciente de la única realidad que se da en el presente, asumiéndolo plenamente desde la honesta ignorancia de algo que se crea en el instante, “despejando” de la mente recuerdos y preocupaciones como creaciones cognitivas que son. Afrontar el miedo a vivir, sentir sin rechazar cada cosa que se siente, entrar en contacto con el amor, enfocar la atención desde la libertad, desde la rendición interna de no aferrarse a nada.
- Llevar los aprendizajes terapéuticos y replanteamientos comportamentales a nuestro día a día a través de las “prácticas de campo”; Entrenamientos, dinámicas y prácticas individuales o grupales para realizar a corto, medio y largo plazo en los encuentros y también en los ambientes familiares y sociales que frecuentamos.

EL ENFOQUE FILOSÓFICO

“EL NIVEL DE VIOLENCIA QUE CADA UNO DE NOSOTROS EJERCE HACIA UNO MISMO O HACIA EL OTRO ES DIRECTAMENTE PROPORCIONAL AL DESCONOCIMIENTO DE SÍ MISMO”. LAURA GUTMAN

Nacemos como seres esenciales felices, conectados con la Vida. Lo hacemos a través de nuestros impulsos vitales, como el amor que nos une y nos vincula a lxs demás, la libertad de Ser lo que somos, libres de cualquier yugo, el conocimiento como necesidad continua de aprender y la creatividad como necesidad de creación y expresión.

Nuestros impulsos vitales se ven condicionados, frustrados por una crianza y una educación basadas en el miedo y el control; con lo que nuestra energía va siendo reprimida, obstruyendo el flujo natural vital.

Limitan la expresión de nuestra autenticidad, el flujo de nuestros deseos e impulsos creativos y tomamos como herencia los miedos y represiones de nuestros padres y la cultura. Nos escriben un guión con el que debemos cumplir si queremos recibir su afecto, tan necesario para nosotros como el aire.

Cuando nuestra conducta ha sido censurada y juzgada nos encontramos con el miedo a Ser. Aprendemos a negar nuestros sentimientos, a rechazar la propia experiencia y el deseo de vivirla. Aprendemos que, para que nos quieran, no podemos rebelarnos ni expresarnos tal y como somos, con lo que practicamos hasta la perfección el arte de aparentar. De este modo, aprendemos a representar personajes con los que conseguir la aprobación, porque el miedo básico es el de no tener afecto, no tener la nutrición necesaria. Por eso nos sometemos continuamente a examen para conseguir ser incluidxs, aceptadxs y queridxs.

El personaje que, como mecanismo de adaptación, nos salvó dándonos amparo en la niñez, en la adultez nos aleja de nuestro ser esencial. Consecuentemente llegamos a estar lejos de saber cuáles son nuestras necesidades genuinas. El personaje, con sus comportamientos automáticos, compulsivos y con sus mecanismos de defensa siempre en alerta nos mantiene separados, asustados y auto-engañados. Llegamos hasta el punto de identificarnos con él y perpetuar conductas tóxicas y comportamientos autodestructivos. Para sobrevivir, vivimos proyectando porque eso nos alivia el dolor, porque podemos culpar a lxs demás de cómo nos sentimos en lugar de aceptar que nuestra psique contiene tanto la propia luz como la sombra y que nosotrxs creamos nuestra realidad.

Trabajando con los personajes, dándonos cuenta de sus automatismos, haciendo consciente nuestra conducta, permitiéndonos sentir el dolor del abandono y el vacío, nutriendo al niño interior..., podemos dejar de culparnos y de culpar a lxs demás por nuestra desgracia y elegir el camino honesto de asumir la responsabilidad de las propias emociones, donde tenemos la última palabra. Escoger un sendero que nos lleve de regreso a nuestro centro, a la conexión con el Ser esencial que, incluso en la adversidad, nos haga sentir en casa. Reconocer que ya no somos niñxs desamparadxs, que somos adultxs con los recursos necesarios para vivir el amor estando presentes en el infinito poder del Ahora.

CONTENIDOS

UN VIAJE, UN PROCESO

¿Quién soy, qué creo, a dónde voy?

Corazón Coraza

Un camino con Corazón

LA PROGRAMACIÓN Y ADAPTACIÓN DE LA CRIATURA

El origen del miedo psicológico

El programa

El condicionamiento

El niño adaptado

El chantaje emocional o comercio del afecto

Juicios y etiquetas

Miedo a la vida

EL SISTEMA DE CREENCIAS

El libro de la ley

Si lo crees lo creas

El cuarto mandamiento

La imagen de la perfección

La seguridad

Hacer lo que se debe

La justicia

La fe

EL SUFRIMIENTO

La ignorancia

El apego

La aversión

La dinámica de evitación

REACCIONES DE SOBREVIVENCIA

Mecanismos de defensa

La culpabilidad

La preocupación

La necesidad de búsqueda de aprobación.

La conducta autodestructiva

El comportamiento compulsivo “pan y amor”

Adicciones

El vacío y la angustia

LA CONSTRUCCIÓN DEL EGO O YO PSICOLÓGICO

Radiografía del personaje

Patrones, mecanismos y automatismos del carácter

La identidad

La Biografía Humana y el Discurso Materno

Las voces internas

El encuentro con la propia sombra

LA DIRECCIÓN VALIOSA

Identificación, validación y expresión de las propias necesidades

Necesidades y deseos

Motivación y obstáculo

La Zona de Confort.

Recursos y posibilidades

Me siento mal pero estoy bien

COMUNICACIÓN E INTELIGENCIA FELIZ

Entender el proceso de pensamiento

Validar, sentir y expresar las emociones

¿Qué hay debajo de la rabia?

Mirando al miedo

El poder de la atención consciente

Expresiones que facilitan o bloquean la conexión amorosa

Comunicación consciente, asertiva y sin violencia

LA RELACIÓN AFECTIVA

Enfrentarnos a nuestros engaños sobre el amor

El sueño romántico

La idea de pareja

Diferencia entre querer y amar

Construir cimientos sanos en las relaciones de pareja

Miedo, respeto y límites

El equilibrio en las relaciones

INTIMIDAD

Heridas infantiles

Trauma, dolor y conciencia

Ser fuerte donde se está rota

Las oportunidades del dolor

Recursos frente al comportamiento compulsivo y para la intimidad

Cuando el amor es el amor

¿Qué haría el amor?

SEXUALIDADES

Sexo como riqueza, diferencia, diversidad y afinidad por el encuentro

Sexuación: cómo nos construimos como seres sexuados

Sexualidad: cómo nos vivimos, sentimos, experimentamos

Erótica: cómo nos atraemos, deseamos

Amatoria: cómo nos encontramos, amamos y gestionamos con lxs otrxs

Nombrar lo no nombrado, deshacer líos, desmontar mitos

Orden social sexual

La normatividad sexual antigua y la normatividad sexual moderna

Asomarnos a nuestra biografía sexual

Peculiaridades, legítimas rarezas

Deberización del deseo y orgasmocracia

Descubrirse, conocerse, aceptarse, gestionarse, quererse, gozarse...

BIOLOGÍA HUMANA Y CONSCIENCIA CORPORAL

La relación mente-cerebro: neuroplasticidad autotransformadora

Respuesta corporal al pensamiento

Las hormonas y su mensaje: cortisol, testosterona, oxitocina, serotonina, adrenalina, dopamina, melatonina, endorfinas...

Teoría polivagal: el sistema nervioso, seguridad, peligro, amenaza vital, patrones de respuesta adaptativa

La enfermedad

Estrés, ansiedad, depresión...

Reeducar el cerebro

La biología del presente

Los efectos de una mente presente

Atención y Honestidad

Ablandar la coraza de cuerpo y carácter

Aflojar la necesidad de control

Coraza muscular: represión, expresión, movimiento

Conectar con nuestro movimiento auténtico

Permitir la experiencia creativa

Respirar y practicar el silencio interior

Hábitos saludables: nutrirse por dentro y por fuera

Propiedades nutritivas de los alimentos

Cuando la comida es más que comida

Un mapa de salud integral

CRIANZA

Educación

La represión de los impulsos vitales

La dinámica de la violencia

Premio y castigo

Límites y referencias

Maternidad y paternidad conscientes

VIVIENDO EL CONFLICTO

Estrategias de control

La crisis y el cambio

La pérdida y el duelo

CARICIAS

Contacto y relación con mi cuerpo

Autoconocimiento, placer, comunicación y ternura

Amarse a una misma

Practicar el cuidar y el dejarse cuidar

Acoger al niño interior y su sentir

El contacto reparador

LA CONCIENCIA DEL MOMENTO PRESENTE

Usar el personaje conscientemente

Acompañarnos

“Sacar la basura”

El Instante Presencia y la inspiración que surge al conectar con tu centro

Dejarse en Paz

Acción Rendida

Abrir el corazón a la experiencia

La honestidad

Estado meditativo de conciencia

El enfoque de la atención

Ser conscientes de la felicidad

La libertad de no aferrarse a nada

La confianza

Principio de realidad

Tu propia muerte

DINÁMICA

El proceso es principalmente vivencial. Usaremos multitud de técnicas y dinámicas durante los encuentros y una sucesión de prácticas experienciales entre un encuentro y otro.

Desde un código de comunicación consciente, crearemos una atmósfera de confianza, sin juicios ni obligaciones. Buscaremos distancia del drama de nuestra vida. Nos daremos espacio existencial que reemplace la presión y el juicio que nos hemos infligido a nosotrxs mismxs. También lo haremos eligiendo el camino de la caricia, la atención, el cuidado, el juego..., que nos conecte con el deseo de estar vivxs.

Pondremos la comunicación consciente, el enfoque gestáltico, la danza creativa, la gestión emocional, la práctica meditativa, multitud de prácticas y, sobre todo, el corazón; al servicio de la indagación personal y el descubrimiento de la propia sombra, el desbloqueo corporal, la expresión creativa, la toma de conciencia del momento presente, la focalización de la dirección valiosa y la conexión con el Ser.



ESTRUCTURA

El Proceso, de 2 años, se compone de 9 encuentros de fin de semana cada año más un retiro de cuatro días en verano. Cada encuentro consiste en:

-Sábado de 10 a 14:30 y de 16.30h a 21h: formación teórico-práctica centrada en el tema a tratar

-Domingo: de 10 a 14.30h: taller Conciencia Plena teórico-práctico y terapia de grupo con posibles prácticas para aprender a acompañar.

Los sábados los impartirá Chema o, según el tema, personas colaboradoras. Los domingos Chema.

Aunque partimos y apostamos por la idea de que haya un grupo comprometido con hacer el Proceso completo, todos los talleres serán abiertos a la participación libre.

Además de participar todo el encuentro de fin de semana, que es lo deseable, también existe la opción de participar independientemente en la formación de sábado o en el taller de domingo.

El orden de los temas y la participación de las colaboradoras puede cambiar sin que eso afecte en nada al ritmo y coherencia del Proceso formativo. Las fechas no deben cambiar. La puntualidad será importante.

El espacio donde se llevará a cabo el Proceso será la finca La salvaje, en Entrambasaguas, Cantabria.



DIRECCIÓN TRASVERSAL

Uno de los aspectos que se persiguen transversalmente en cada encuentro de autoconocimiento es ir desmontando el personaje, diluyendo su coraza, cuestionando sus actitudes, contradiciendo sus hábitos, observando la constante narrativa mental para desidentificarse, para llegar a conectar con el Ser donde no hay sufrimiento, para vibrar en una experiencia presente de amor integral.

Por tanto, se busca una propuesta de trabajo integral al 100%. No solo durante las horas de taller sino durante todo el encuentro; espacios de descanso y comidas. Se propiciará una dinámica de retiro, introspección y desintoxicación de hábitos no saludables, para lo cual las recomendaciones a seguir son:

- Dejar el móvil y resto de pantallas en una caja al entrar el sábado y no tocarlo hasta el domingo a la salida.
- No consumir alcohol ni otras drogas. Lxs adictxs al tabaco, marihuana o café reducirán su consumo mínimo al 50% durante el encuentro.
- No mantener relaciones sexuales erótico-amatorias durante los encuentros.
- En las comidas se practicará una alimentación consciente en la forma y saludable en el contenido, basada en frutas, verduras y cereales integrales sin gluten, evitando azúcar, lácteos, gluten, refinados y carne roja; y reduciendo procesados, otras carnes y pescados.

PARTICIPACIÓN Y APORTACIÓN ECONÓMICA

El precio de los encuentros no incluye alojamiento. Al realizarse en la Salvaje ofrecemos un espacio gratuito donde pernoctar para quien lo desee.

- *Precio compromiso y apoyo grupal: 136€*

Esto implica comprometerse a participar en todos los encuentros y llevar a cabo las prácticas semanales. Si no se puede acudir a un encuentro se paga igualmente en coherencia con el compromiso y apoyo grupal. Con la opción de recuperar ese encuentro con promociones posteriores.

- *Precio participación libre sin compromiso de continuidad: 156€*

- *Precio solo formación de sábado 106€*

- *Precio solo taller domingo 50€*

Reserva de plaza: La inscripción se formaliza con un ingreso de 156€ que cubre el primer encuentro.

El precio del retiro de verano completo son 100€ más.

PRÁCTICAS DE CAMPO

Habrà una sucesi3n de propuestas que facilitaràn un buen desarrollo y complemento al proceso te3rico-vivencial grupal. Son la investigaci3n y la terapia en casa. Nuestra experiencia nos dice que nos ayudan a mantener “la Direcci3n Valiosa” y facilitan informaci3n para un mejor apoyo terap3utico.

Las pràcticas de campo iràn desde la investigaci3n biogràfica, la reflexi3n profunda, pasando por la incorporaci3n pràctica de nuevos hàbitos y actitudes, la contemplaci3n, el juego consciente, la comunicaci3n asertiva, la dinamizaci3n del cuerpo, la representaci3n y encarnaci3n de diferentes personajes hasta los movimientos pragmàtico-existenciales que puedan devenir.

Estas pràcticas se realizaràn cada semana durante cuatro dÌas. Periodo tras el cual se enviarà un audio de tres minutos de puesta en comùn.

Ademàs de las pràcticas, entre un encuentro y otro se leerà un capÌtulo del libro que se entregarà al principio del proceso como base te3rica del mismo.

FECHAS

Cada uno de los dos aÑos se compone de 10 encuentros: 9 fines de semana + 1 retiro de verano de 4 dÌas. La relaci3n de temas de la 10ª promoci3n està incluida al final de este dossier. Los temas son bastante definitivos, aunque puede haber algunas modificaciones segùn las necesidades del momento. El orden de los temas no se especifica ya que està sujeto a la propia evoluci3n del grupo. No obstante, antes de cada encuentro se facilitarà la informaci3n del tema que se vaya a tratar.

2023

14-15 octubre
11-12 noviembre
2-3 diciembre

2024

13-14 enero
3-4 febrero
2-3 marzo
6-7 abril
4-5 mayo
1-2 junio
25-26-27-28 julio
19-20 octubre
16-17 noviembre
14-15 diciembre

2025

11-12 enero
8-9 febrero
8-9 marzo
5-6 abril
10-11 mayo
7-8 junio
17-18-19-20 julio

FUENTES E INFLUENCIAS TEÓRICAS

Quienes principalmente han sido o están siendo referencia directa para el desarrollo de este trabajo a nivel teórico y, en algunos casos, presencial son: Sergi Torres, Laura Gutman, Antonio Pacheco, Axier Ariznabarreta, Ricardo Álvarez, David Del Rosario, Eckhart Tolle, Krishnananda, Marshall B. Rosenberg, Geneen Roth, Anthony de Mello, Facundo Cabral, Wayne W. Dyer, Miguel Ruiz, Paulo Andrade, Ezra Bayda, Carlos Castaneda, Casilda Rodrigáñez, Alice Miller, Nazareth Castellanos, Mario Alonso Puig, Marian Rojas.

Algunas influencias y líneas formativas que han sido fuente de inspiración y aplicación de los contenidos y prácticas son:

- La Terapia Corporal Integrativa que entre otras corrientes contempla: la Terapia Gestalt, el Análisis Transaccional, el Eneagrama o Psicología de los Eneatipos, la Bioenergética, la consciencia corporal, la danza creativa.
- La Terapia en Biografía Humana.
- La Terapia de Aceptación y Compromiso.
- La Comunicación No Violenta.
- La Educación Para la Paz.
- La Inteligencia Emocional.
- El Reiki Usui Tibetano.
- La Coescucha.
- El Estado Meditativo de Conciencia.
- La Sexología Sustantiva y la Sexología Clínica.
- La Biosíntesis.
- La Biología del Presente
- La teoría polivagal en terapia
- El Mindfulness
- La Neurociencia aplicada a la Psicología

EQUIPO DE FORMACIÓN

Profesionales con formación multidisciplinar y extensa experiencia grupal. Partimos de la propia vivencia para encarnar coherentemente aquello que transmitimos y poner el corazón y la auto-observación en los procesos que acompañamos. Tenemos un enfoque terapéutico integral y respetuoso con la autonomía, la libertad y la responsabilidad que cada persona tiene de su propio proceso personal.

Reflejamos aquí el “Ridiculum” (currículum), como dice Fidel Delgado, que nuestro personaje ha ido acumulando en busca de la realización de su patrimonio existencial. Itinerario vital que tiene algún sentido si parte de la propia experiencia de indagación personal y sigue un recorrido vivencial que ningún diploma puede acreditar.

Chema Irusta San Emeterio



Dedicación: Dinamiza grupos en procesos de indagación interior desde 1989. Acompaña procesos psicoterapéuticos grupales, de pareja e individuales. Acompaña el desarrollo vital de su hijo. Impulsa la conciencia del momento presente.

Otros datos de posible interés:

Las relaciones humanas siempre despertaron su mayor interés, a lo que más atención y espacio dedica en su vida. Una pulsión que le conduce por los senderos del trabajo interior y la consciencia. Autocultivador de su jardín de conocimiento, con vocación de explorador emocional que le lleva a hacerse profesional en el campo de los vínculos humanos. Los últimos diecisiete años ha dedicado su trabajo a desarrollar la propuesta de autoindagación y crecimiento interior "Ligero de Equipaje". Fundador del proyecto de acompañamiento integral *La Ligera* y del *Proceso Corazón-Coraza*.

Ha acompañado a grupos e impartido cursos y formaciones sobre: Comunicación e Inteligencia Emocional, Relacionarnos más allá del Miedo, El Arte del Encuentro, Comunicación Consciente, Pareja y Sexualidad, Vínculos Socio-afectivos y Caricias, Los sustitutos del amor y el encuentro con la propia sombra, Comunicación Energética Consciente (Reiki Usui), Cuerpo-Corazón-Coraza, Felicidad Flexible, Voces internas y Gestión Emocional, El Instante Presencia; Todos ellos en lugares como Cantabria, Madrid, Zaragoza, Valladolid, Catalunya, País Vasco, Valencia, Universidad de Salamanca, Academia de Ciencias Médicas de Catalunya, Buenos Aires (Argentina), Secretaría de Educación Pública y Comunidad Educativa Mahatma Gandhi de San Cristóbal de las Casas (Chiapas, México).

Paralelamente, ha escrito y autoeditado el libro "No quiero ser feliz", que seis años después en su tercera edición revisado y ampliado cambia este título por el de "Corazón Coraza; El Proceso".

Formación en Terapia Corporal Integrativa (TCI), con el equipo de formación de Antonio Pacheco, en Terapia de Biografía Humana, con Laura Gutman, en Reiki Usui Tibetano con Paulo Andrade, sigue su formación autodidacta en travesía por la terapia de Aceptación y Compromiso, la Gestalt, el Análisis Transaccional, el Eneagrama, la Comunicación No Violenta, la Educación para la Paz, la Bioenergética, la Inteligencia Emocional, la Coescucha, el Zen, charlas y talleres con Sergi Torres, la Neurociencia aplicada a la psicología, el Mindfulness, etc.

Daniela Arias Lázaro



Dedicación: Acompaña el desarrollo vital de sus tres hijos. Colabora en la escuela Waldorf Cantabria. Investiga sobre la psicobiología (la repercusión de los pensamientos y emociones en el funcionamiento del organismo) y la neurociencia. Directora de Kevala.

Otros datos de posible interés:

Licenciada en Biología humana (Barcelona), Master en salud internacional (Berlín), profesora de idiomas y master en pedagogía secundaria Waldorf en Stuttgart es parte de su recorrido profesional.

Trabaja medio año como profesora de química y biología y vuelve a España después de 10 años en Alemania. De la vuelta a “casa” y la maternidad surge una pregunta vital: “¿qué estoy buscando?”

Comienza el proceso de indagación interior Corazón Coraza y, entre las respuestas que se van sucediendo, aparecen alteraciones de la piel. En ese momento inicia sus investigaciones sobre el impacto de la mente en el funcionamiento del organismo, la pregunta ¿qué estoy buscando? pierde su significado; buscar es una proyección a futuro...inalcanzable, todo está aquí y ahora, en el instante presente.

Entre otras herramientas creativas, usa la pintura para atravesar lo limitante de nuestro sistema de creencias y explorar el potencial de nuestras infinitas posibilidades.

Actualmente es directora de Kevala, Centro de Estudios, Arte y Familia (en Entrambasaguas), donde ofrece sus recursos y herramientas académicas, comparte su ilusión por aprender, su pasión por las artes manuales y su motivación personal por acompañar a todas las personas que estén dispuestas a seguir aprendiendo y descubriendo.

Su motor de vida es su curiosidad, y su ancla su proceso de autoindagación y crecimiento personal.

Contamos además con la participación de varias terapeutas que, dentro de un taller, vienen realizando módulos específicos de manera esporádica: danza movimiento, yoga raíz, conciencia plena, meditación...

¿QUIÉN SOY, QUÉ CREO, A DÓNDE VOY?

Un camino con corazón

Chema Irusta

LA RELACIÓN MENTE-CEREBRO

Neurociencia aplicada al presente

Chema Irusta, Daniela Arias

COMUNICACIÓN EMOCIONAL CONSCIENTE

La puesta en común

Chema Irusta

BIOGRAFÍA DEL NIÑX ADAPTADX

Causa y origen del personaje

Chema Irusta

EL ESTRÉS - RESPUESTA ADAPTATIVA

La teoría Polivagal

Chema Irusta, Daniela Arias

SEXUALIDAD CONSCIENTE I

Pensarme, sentirme, re-Crearme

Chema Irusta

CONSCIENCIA CORPORAL I

Cuidando nuestro vehículo, respiración y movimiento

Daniela Arias, Chema Irusta

SEXUALIDAD CONSCIENTE II

Erótica y amatoria

Chema Irusta

AFRONTAR EL MIEDO A VIVIR

La Dirección Valiosa

Chema Irusta

Retiro de Verano

IMAGEN Y SOMBRA DEL PERSONAJE

Voces internas

Chema Irusta

EL COMPORTAMIENTO

AUTODESTRUCTIVO

Juicio y castigo

Chema Irusta

CRIANZA - LOS PRIMEROS PASOS

En la piel de quien cría/En la piel de quien es criadx

Chema Irusta

FAMILIA CONSCIENTE

El reto de la educación

Chema Irusta, Daniela Arias

EL CAMBIO

Crisis y sufrimiento

Chema Irusta

CONSCIENCIA CORPORAL II

La relación con la comida

Daniela Arias, Chema Irusta

HERIDAS INFANTILES

Trauma, dolor y conciencia

Chema Irusta

SEXUALIDAD CONSCIENTE III

Conciencia plena

Chema Irusta

VÍNCULOS AFECTIVOS

La relación de pareja

Chema Irusta

DEJA DE SER TÚ

Hábitos y adiciones

Chema Irusta

Retiro de Verano

SALTAR AL VACÍO

Una propuesta de muerte

Chema Irusta

El guerrero espiritual es aquel que es capaz de ponerse en pie en su propia experiencia y abrirse a atravesarla tal cual es sin tenerle miedo a sus propias emociones ni a sus propios pensamientos ni a sus propias interpretaciones de lo que ahí está ocurriendo. No huye de su propia experiencia sino que se caracteriza por su honestidad, su humildad y su profunda conexión con su propio ser al que reconoce en todo aquel con quien se encuentra. El Guerrero es aquel que da la bienvenida a todo aquello que se pone enfrente. Su fortaleza está en la no necesidad de defenderse de nada. Por lo tanto, sabe que no necesita armas sino sólo la presencia en la que se sabe a sí mismo presente en el único instante en el que es consciente de sí mismo. Un Guerrero no ve nada inaceptable en este mundo.

Sergi Torres

Sumergirse en el momento: respirarlo, soltar la ilusión del control y del tiempo, soltar el esfuerzo, el resultado, “lo que debería ser”, “lo que deseo”, “lo que me falta”, “lo que se espera de mí”, para conectar con lo que me entusiasma. Permitirme sentir todo lo que ocurre con la confianza puesta en la vida que “me existe” aquí y ahora.

Chema Irusta



CHEMA  IRUSTA
CORAZON CORAZA

Email: la.ligera@yahoo.es

Teléfono: 652828020, Chema.

www.chemairusta.wordpress.com